

13.015 Karfiol zaprávaný so syrom a smotanou 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
karfiol čerstvý	13,00	10,40	16,00	12,80	19,00	15,20	22,00	17,60
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
múka hladká	0,50	0,50	0,65	0,65	0,80	0,80	1,00	1,00
smotana kyslá	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	2,00	2,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
citróny	0,30	0,12	0,50	0,20	0,50	0,20	0,80	0,32
muškátový orech	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
petržlenová vňať čerstvá	0,05	0,04	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,10
syr tvrdý	0,75	0,75	1,00	1,00	1,30	1,30	1,60	1,60
hmotnosť porcie v g	110		150		185		220	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený, umytý karfiol uvaríme v slanej vode do polomäkka. Vyberieme necháme odkvapkať. Na oleji popražíme múku do ružova, rozriedime vývarom z karfiolu, pridáme smotanu, rozšľaháme a varíme do zhustnutia. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou, muškátovým orechom a uvarený karfiol. Zaprávaný karfiol podávame posypaný strúhaným syrom a umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

Príloha: varené zemiaky, žemľové knedle, dusená ryža alebo cestovina.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	483	116	4,96	6,3	2,5	8,2	3,0	114,1	0,7	0,028	0,1	0,1	50,9	0,7
B	651	156	6,35	9,1	3,7	10,4	3,7	149,0	0,9	0,038	0,1	0,1	63,2	0,9
C	826	198	7,86	12,0	4,9	12,6	4,4	187,7	1,1	0,046	0,1	0,2	74,7	1,1

D	$\frac{101}{0}$	242	9,44	14,8	6,1	15,1	5,1	$\frac{227}{6}$	1,3	$\frac{0,05}{8}$	0,2	0,2	87,2	1,3
----------	-----------------	-----	------	------	-----	------	-----	-----------------	-----	------------------	-----	-----	------	-----